

OCTUBRE-DESEMBRE 09

TALLERS PROGRAMACIÓ CULTURAL

EL SORTIDOR-CASAL ELKANO

WWW.BCN.CAT/SANTS-MONTJUIC

WWW.BCN.CAT/ELSORTIDOR

Coordinadora d'entitats



Poble Sec



Ajuntament de Barcelona

Sants-Montjuïc

TALLERS I PROGRAMACIÓ CULTURAL

Tallers del centre cívic el Sortidor

Salut i creixement personal

Recursos

Música, ball i teatre

Arts plàstiques

Cursos per a nois i noies

Cursos de cuina

Altres cursos al Sortidor

Tallers casal Elkano

Cursos d'informàtica

PROGRAMACIÓ CULTURAL

PROGRAMACIÓ INFANTIL

ALTRES SERVEIS

Índex

.....	4
.....	6
.....	7
.....	10
.....	11
.....	12
.....	16
.....	18
.....	19
.....	20
.....	22
.....	24

TALLERS DEL CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

Salut i creixement personal

■ IOGA

Amb la pràctica del ioga es beneficia la salut del cos i de la ment. Aprendre a respirar bé, a relaxar-nos i a carregar el cos d'energia.

Dimarts i dijous, de 9.30 a 11 h (inici 6 d'octubre)
Preu curs: 75 €. Un dia: 45 €. Professora: Shantala Cases

Dilluns i dimecres, de 20.45 a 22.15 h (inici 5 d'octubre)
Preu curs: 75 € Un dia: 45 € Professora: Amelie Strecker

Dimarts i dijous, de 19.15 a 20.45 h (inici 6 d'octubre)
Dimarts i dijous, de 20.45 a 22.15 h (inici 6 d'octubre)
Preu curs: 75 € Un dia: 45 €. Professora: Amelie Strecker

■ TAI-TXI

El tai-txi exercita conjuntament el cos, la ment i l'esperit. És un exercici intens i complet, beneficiós a qualsevol edat.

Dilluns i dimecres, de 19 a 20.30 h (inici 5 d'octubre)
Preu curs: 75 € Un dia: 45 € Professor: Xavier Cisa

■ IOGA SUAU: APRENGUEM A RELAXAR-NOS

A mesura que prenguem consciència del cos i la respiració, anirem aconseguint un estat d'interiorització que ens permetrà percebre les nostres estructures internes. L'objectiu és poder-nos alliberar de les tensions i bloqueigs que sentim. Cada sessió es divideix en tres parts: observació del cos, respiració i relaxació. Una altra manera de practicar ioga.

Dimarts i dijous, d'11 a 12.30 h (inici 6 d'octubre)
Preu curs: 75 € Un dia: 45 € Professora: Shantala Cases

■ PILATES **NOU**

En aquest taller ens introduïrem al mètode Pilates, un sistema d'exercicis musculars que potencien la força, la resistència i la flexibilitat. Es pretén enfortir els músculs, donar força a la columna vertebral i aconseguir l'equilibri muscular. Comptarem amb la guia directa i personalitzada d'una professora que ens acostarà als principis bàsics del Pilates.

Dilluns i dimecres, de 9.30 a 11 h (inici 5 d'octubre)
Preu curs: 75 €. Un dia: 45 €. Professora: Gabriela Ringuelet

■ REIKI SÍMBOL 1

El reiki és un sistema de curació ancestral, per ajudar els altres i a nosaltres mateixos, en el qual fem servir les nostres mans per canalitzar l'energia. És una pràctica terapèutica integral perquè actua en tots els nivells: físic, mental, emocional i espiritual. També és una eina que potencia el creixement personal.

Dimecres, de 18 a 19.30 h (inici 7 d'octubre)
Preu curs: 45 €
Professora: M. Rosa Esquirol

■ REIKI SÍMBOL 2

Aquest curs de reiki s'adreça a les persones que han completat el primer curs o símbol 1.

Dimecres, de 19.30 a 21 h (inici 7 d'octubre)
Preu curs: 45 €
Professora: M. Rosa Esquirol

■ SHIATSU

Aquest taller pretén apropar les persones al shiatsu, que literalment significa "pressió amb els dits", i definir-ne les bases i els fonaments. La finalitat és aprendre una rutina de massatge que ens serveixi per practicar-lo a familiars i amics. Ens familiaritzarem amb el massatge com una primera presa de contacte per conèixer aquest art japonès.

Dilluns, de 18.30 a 20 h (inici 5 d'octubre)
Preu curs: 45 €
Professor: Pedro Infante Suárez

■ TALLER D'AUTODEFENSA PERSONAL AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE

Taller adreçat a les dones que vulguin aprendre a defensar-se i treure'n el màxim partit físicament, fet de forma divertida per alliberar les tensions. No cal tenir cap preparació física prèvia, ja que l'objectiu és crear un espai on poder reforçar l'autoestima i la xarxa relacional de les dones participants.

Dimarts, de 18 a 19.30 h (29 de setembre, 6, 13, 20, 27 d'octubre i 3 de novembre)
Gratuït
Professora: Montse Esteve
Ho organitza: Punt d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de Sants-Montjuïc.
Cal fer la inscripció prèvia al PIAD de Sants-Montjuïc

Recursos

■ CONVERSA EN ANGLÈS

Curs de conversa sota la guia d'un professor o una professora natiu anglesos. Per practicar els nostres coneixements d'anglès en un ambient distès. En millorarem el vocabulari i l'expressió oral.

Dimarts, de 20 a 21.30 h (inici 6 d'octubre)

Preu curs: 45 €

Professor: Adrian Pearson / Professora: Valerie Powles

■ CONVERSA EN FRANCÈS

Aquest taller s'adreça a les persones que ja tenen un coneixement de l'idioma. L'objectiu és estimular la comprensió oral i l'expressió escrita amb exercicis de gramàtica, vocabulari i diàlegs. Curs dinàmic i pràctic (presentar-se, expressar gustos, explicar activitats, tenir una conversa senzilla amb els companys de classe).

Dijous, de 19 a 20.30 (inici 8 d'octubre)

Preu curs: 45 €. Professora: Stephanie Pimet

■ CONVERSA EN ITALIÀ **NOU**

En aquest taller ens endinsarem en la llengua i la cultura italianes d'una manera lúdica, dinàmica i pràctica, a través de jocs, vocabulari, gramàtica i molta conversa. Coneixerem més peculiaritats d'aquesta cultura de la mà d'una professora nativa. Cal tenir nocions de l'idioma.

Dilluns, de 20.30 a 22 h (inici 5 d'octubre)

Preu curs: 45 €. Professora: Cristina Vicentini

■ FOTOGRAFIA DIGITAL **NOU**

En aquest curs aprendrem els coneixements teòrics i pràctics necessaris per entendre el funcionament de les càmeres digitals. De manera específica, parlarem de les parts de la càmera, la profunditat de color, la resolució, i la temperatura del color, entre d'altres.

Es recomana tenir càmera reflex digital per poder fer les sessions pràctiques.

Dimecres, de 19.30 a 21.30 h (inici 7 d'octubre)

Preu curs: 60 €. Professor: Dani Barbeito

Música, ball i teatre

■ GUITARRA ACÚSTICA (INICIACIÓ)

Per iniciar-se en la interpretació de la guitarra acústica, a partir d'un mètode que garanteix un aprenentatge fàcil, ràpid i divertit. En poques sessions es poden executar acords i arpegis de nivell elemental. Cal portar la guitarra.

Dijous, de 18.45 a 20 h (inici 8 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professor: Jesús Ruiz

■ GUITARRA ACÚSTICA (CONTINUACIÓ)

Per a aquells que ja han fet el primer curs de guitarra acústica, o en tenen coneixements previs. Cal portar la guitarra.

Dijous, de 20 a 21.15 h (inici 8 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professor: Jesús Ruiz

■ INICIACIÓ AL CANT

La veu és l'instrument més meravellós. En aquest taller aprendrem la tècnica vocal i la respiració i, a la vegada, aprendrem a cantar en conjunt, a cappella o amb acompanyament, un repertori variat de música d'arreu del món.

Divendres, de 19.30 a 21 h (inici 9 d'octubre)
Preu curs: 60 €. Professora: Paloma Bàscomes

■ CONTINUEM CANTANT

Taller de continuació per a l'alumnat que ja té coneixements de cant o bé ha fet el curs d'iniciació al cant al centre cívic. Un nivell per aprofundir en la tècnica vocal.

Divendres, de 18 a 19.30 h (inici 9 d'octubre)
Preu curs: 60 €. Professora: Paloma Bàscomes

■ BALLS DE SALÓ (INICIACIÓ)

Estàs cansat o cansada de trepitjar i que et trepitgin quan balles? Quan arriba l'hora de ballar, sempre et quedes assegut o asseguda a la cadira? No deixis passar aquesta oportunitat. Des del tx-a-txa-txa fins al vals, aprendrem els passos dels balls més coneguts.

Dijous, de 19 a 20.30 h (inici 8 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professor: José Luis Garzón

■ BALS DE SALÓ (CONTINUACIÓ)

Si ja has ballat amb nosaltres o en un altre lloc, ho pots continuar fent en aquest curs. Tractarem de millorar la tècnica, el moviment i l'estil de cada parella.

Dijous, de 20.30 a 22 h (inici 8 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professor: José Luis Garzón

■ TALLER DE CAIXÓ

Aquest instrument de percussió s'ha fet popular als darrers anys gràcies al ball flamenc. En aquest taller n'aprendrem la tècnica i les possibilitats rítmiques. Des del flamenc fins al rock. Cal portar l'instrument.

Dimarts, de 20.30 a 22 h (inici 6 d'octubre)
Preu curs: 45 €
Professor: Xavi Garcia (músic del grup Calamento)

■ TALLER DE CAIXÓ. NIVELL AVANÇAT

Per a totes les persones que han fet el primer nivell de caixaó o tenen coneixements previs d'aquest instrument. Cal portar l'instrument.

Dilluns, de 20.30 a 22 h (inici 5 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professor: Xavi Garcia (músic del grup Calamento)

■ DANSA ORIENTAL (INICIACIÓ)

La dansa oriental, coneguda també com a dansa del ventre, és un exercici excel·lent que conjuga la bellesa i la sensualitat, alhora que aporta beneficis sobre el nostre cos: sistema circulatori i digestiu. Aquest tipus de dansa és indicat tant per a homes com per a dones.

Divendres, de 19 a 20.30 h (inici 9 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professora: Marina Juanico

■ DANSA ORIENTAL (CONTINUACIÓ)

Per a les persones que ja han fet el primer curs de dansa oriental, o tenen coneixements de dansa del ventre i volen avançar en el seu aprenentatge.

Divendres, de 20.30 a 22 h (inici 9 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professora: Marina Juanico

■ DANSA BOLLYWOOD **NOU**

Bollywood és el nom que reben les pel·lícules musicals de l'Índia. En les coreografies es combinen els balls hindús amb els occidentals i són molt alegres, expressives i sensuals. Vine i diverteix-te aprenent el ball de moda!

Divendres, de 17 a 18 h (inici 9 d'octubre)
Preu curs: 30 €. Professora: Olga Escribano

■ FLAMENCO-FIT **NOU**

Disciplina de recent creació que combina el flamenc i el fitness. Treballarem les tècniques bàsiques, així com els passos fonamentals i les coreografies. No perdeu aquesta oportunitat de conèixer aquesta innovadora disciplina! Cal dur calçat esportiu.

Dissabtes, d'11 a 12.30 h (inici 3 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professora: Sara Álvarez (www.flamencofit.com)

■ CAPOEIRA **NOU**

La capoeira és una manifestació de la cultura popular brasilera que reuneix característiques ben peculiars: mescla de lluita, joc i dansa, practicada al so d'instruments musicals (el berimbau, el pandeiro i l'atabaque), palmells i càntics.

Dilluns, de 20.30 a 22 h (inici 5 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professor: Gil Maciel

■ INICIACIÓ AL TEATRE **NOU**

Basat en la improvisació i l'expressió corporal, treballarem la imaginació, la creativitat i la veu. Atreveix-te a fer d'actor o actriu! No cal experiència.

Dimecres, de 20.30 a 22 h (inici 7 d'octubre)
Preu curs: 45 €. Professora: María Suanzes

■ LECTURES DRAMATITZADES **NOU**

Ens acostarem al món de la interpretació i a la lectura de les grans obres de teatre. Es tracta de crear un grup a qui li agradi el teatre i vulgui aprendre a esbremar un text dramàtic. Per aquells que vulguin somiar i respirar amb cada personatge teatral que llegeixin!

Dimecres, de 18.30 a 20 h (inici 7 d'octubre)
Preu curs: 45 € Professora: María Suanzes (companyia teatral El Perro de Baudelaire)

ARTS PLÀSTIQUES I MANUALITATS

■ GRAVAT **NOU**

Curs d'introducció al món gràfic en el qual aprendrem tècniques com l'aiguafort i l'aiguatinta. El curs tindrà lloc en un taller de gravat i edició autèntic, equipat amb tota la maquinària necessària. No us perdeu aquesta oportunitat única!

Divendres, de 18 a 20.30 h (inici 9 d'octubre)

Preu curs: 75 € (caldrà fer aportacions econòmiques per adquirir el material)

Professora: Blanca Navas (www.blancanavas.com)

■ CREATIVITAT I EXPRESSIÓ PLÀSTICA **NOU**

Taller d'expressió plàstica en el qual s'experimentarà amb tècniques i materials diversos. Des de dibuix i pintura, fins a escultura i collage, treballats de manera individualitzada i tenint en compte les inquietuds de cada alumne/a.

Dimarts, de 19.30 a 21 h (inici 6 d'octubre)

Preu curs: 45 € (caldrà fer aportacions econòmiques per adquirir el material)

Professora: Blanca Navas (www.blancanavas.com)

■ PINTURA. EL RETRAT **NOU**

Un curs per aprendre a pintar i dibuixar d'una manera fàcil i accessible per a tothom. Ens centrarem en les possibilitats infinites que ofereix el retrat i com donar-li expressió. Atreveix-t'hi i gaudeix pintant!

Dijous, de 20 a 21.30 h (inici 8 d'octubre)

Preu curs: 45 € (caldrà fer aportacions econòmiques per adquirir el material)

Professora: Laura Badell

Cursos per a nois i noies

■ CREATIVITAT I EXPRESSIÓ PLÀSTICA (NOIS I NOIES DE 6 A 12 ANYS) **NOU**

Taller d'expressió plàstica en el qual els nois i les noies podran desenvolupar la seva activitat creativa experimentant amb tècniques i materials plàstics diferents (dibuix, pintura, escultura i collage).

Dissabtes, de 10.30 a 12 h (inici 3 d'octubre)
Preu curs: 45 € (caldrà fer aportacions econòmiques per adquirir material)
Professora: Blanca Navas (www.blancanavas.com)

■ MÚSICA PER A NENS I NENES **NOU**

Taller orientat a nens i nenes de 3 a 4 anys que, acompanyats d'un dels pares (o avis), volen compartir l'aprenentatge inicial de la música i adquirir eines per passar estones agradables fent música. Tot això, a través de cançons, jocs musicals, confecció d'instruments senzills, discriminació auditiva, etc.

Divendres, de 17 a 18 h (inici 9 d'octubre)
Preu curs: 60 €
Professora: Paloma Bàscomes

■ CUINA PER A ADOLESCENTS **NOU**

Si teniu entre 13 i 16 anys, veniu a experimentar, investigar i crear amb els aliments. Coneixerem tot el que cal saber de la cuina, els estris bàsics, la manipulació d'aliments... Sorpreneu els vostres amics amb plats elaborats per vosaltres mateixos!

Dijous, de 17.30 a 19 h (inici 1 d'octubre)
Preu: 65 €
Professora: Irene Cordoní

■ MINIXEFS (cuina per a infants de 7 a 12 anys)

Si teniu entre 7 i 12 anys, no us perdeu l'oportunitat de posar-vos el davantal i fer les vostres primeres passes en el món de la cuina. La Carme ens ensenyarà una mica de tot el que sap de cuina i descobrirem les possibilitats que la cuina ofereix.

Dissabtes, de 10.15 a 11.45 h (del 3 al 31 d'octubre) 5 SESSIONS
Preu: 40 €
Professora: Carme Fajula

Cuina CURSOS DE CUINA

■ CUINA DE CARMANYOLA: MENJAR EQUILIBRAT ELS DIES DE FEINA **NOU**

Cada vegada tenim menys temps per dedicar-nos a la cuina ja que passem més hores treballant o bé gaudint de l'oci. Descobreix la manera més sana, variada i natural de preparar-te la carmanyola.

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h (del 5 d'octubre al 9 de novembre)
5 SESSIONS
Preu: 45 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)
Professor: Israel Ruiz

■ CUINA CANÀRIA

D'inspiració peninsular evident, presenta receptes d'influència llatinoamericana i autòctones. El clima privilegiat, la riquesa de fruits que dóna la seva terra i les costes amb pesca abundant presenten, alhora, una cuina suculent i lleugera. Farem plats com el mojo colorado, les papas arrugadas o el sancocho. Hi haurà degustació de vins canaris amb DO en cada sessió i fins i tot prepararem un licor molt insular.

Dilluns, de 19.30 a 21.30 h (del 16 de novembre al 21 de desembre) 5 SESSIONS
Preu: 45 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)
Professor: Israel Ruiz

■ CUINA SENEGALESA **NOU**

Aprendrem a preparar els plats i les begudes més típics del Senegal. Ens aproparem als sabors, als ingredients i a la cultura de la teranga (hospitalitat senegalesa). Com a iniciació a la cultura i a la seva diversitat, escoltarem música tradicional i contemporània tot cuinant!

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h (del 6 d'octubre al 3 de novembre)
5 SESSIONS
Preu: 45 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)
Professor: Mahu

■ PASTISSERIA PER A CELÍACS **NOU**

Oblida't del gluten i gaudeix del sucre. S'hi faran tota mena de postres, pa de pessic, pastissos, salses dolces i també un pastís de Sacher, tots fets sense farina de blat i adaptats a celíacs. Gaudeix del dolç sense por...

Dimarts, de 19.30 a 21.30 h (del 10 de novembre a l'1 de desembre) 4 SESSIONS

Preu: 36 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)

Professor: Xavier Hernández

■ RECEPTES CASOLANES

En aquest taller aprendrem a cuinar, d'una manera senzilla i econòmica, aquells plats de tota la vida. Ampliarem el nostre repertori de plats i ens sorprendrem nosaltres i, també, els amics.

Dijous, de 20 a 22 h (inici 1 d'octubre)

Preu: 65 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)

Professora: Carme Fajula

■ CUINA ITALIANA **NOU**

La pasta és una de les mostres més conegudes de la cuina italiana, alhora que una de les més versàtils. En aquest curs, a prendrem a elaborar-ne la matèria prima així com els seus condiments (salses).

Divendres, de 19.30 a 21.30 h (del 2 d'octubre al 6 de novembre) 5 SESSIONS

Preu: 45 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)

Professora: Lucia Patarca

■ CURS DE CÒCTELS

En aquest curs introductori farem un recorregut per la història de la cocteleria internacional, els tipus de famílies, els materials necessaris i la seva elaboració. Prepararem mojito, margarita, caipirinha, singapore sling, cosmopolitan, dry martini...

Divendres, de 20 a 22 h (16, 23 i 30 d'octubre) 3 SESSIONS

Preu curs: 40 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)

Professors: Emilio Gutiérrez i Jordi Pedr.

www.cocktailplease.com

■ APROFUNDIM EN EL MÓN DEL CÒCTEL

Per a tots els que ja heu fet el curs introductor de còctels o que ja us heu iniciat en aquest món, us oferim la possibilitat d'aprofundir en la seva elaboració. Curs totalment pràctic en què ens centrarem en cinc licors per aprendre'n la gran varietat de possibilitats. Acabarem amb còctels elaborats a base de cava, molt adients per les festes de Nadal. No us ho perdeu!

Divendres, de 20 a 22 h (6, 13, 20 i 27 de novembre, i 11 de desembre) 5 SESSIONS

Preu curs: 65 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)

Professors: Emilio Gutiérrez i Jordi Pedro

www.cocktailplease.com

■ CUINA RÀPIDA **NOU**

Avui he tingut un dia horrorós, moltíssima feina i no he tingut temps ni d'anar a dinar! En aquest curs, aprendrem que una alimentació sana i equilibrada no necessita gaire temps. També hi aprendrem a treure profit del microones i els processos de congelació.

Dissabtes, de 12 a 13.30 h (del 3 al 31 d'octubre) 5 SESSIONS

Preu: 65 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)

Professora: Carne Fajula

■ CUINA MEDITERRÀNIA **NOU**

Plats senzills, ràpids i pràctics de la nostra cuina de sempre. Cada dia es tractarà un producte diferent, de temporada, i se n'explicaran les propietats i els petits trucs o consells per a la seva preparació i conservació. La magrana, els bolets, el moniato..., en són un exemple.

Dissabtes, de 18 a 20 h (inici 3 d'octubre)

Preu: 65 € (caldrà fer aportacions econòmiques ingredients)

Professor: Jordi Reixach

CUINA MONOGRÀFICS

■ SUSHI

La gastronomia japonesa és coneguda al món occidental des de fa alguns anys. La tradició del sushi és mil·lenària i s'ha mantingut així de generació en generació. En aquest taller pràctic aprendrem tot el que cal saber sobre els ingredients típics del sushi i com s'han de cuinar i deservir.

Dimecres 28 d'octubre, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 5 € (caldrà fer aportacions econòmiques pels ingredients)
Professora: Ester Alemany, tècnica en dietètica i naturòpata

■ ELS ALTRES CEREALS

Els cereals són la base de l'alimentació i es cultiven des de fa segles en tots els racons del planeta. Investigarem noves receptes i adquirirem nous coneixements sobre els cereals com el mill, el kamut, la quinoa, l'espelta, i aprendrem la millor manera de cuinar-los, quins són els més adients per a cada moment i com podem innovar la nostra taula cada dia.

Dimecres 25 de novembre i 9 de desembre, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 10 € (caldrà fer aportacions econòmiques)
Professora: Ester Alemany, tècnica en dietètica i naturòpata

■ ARROSSOS, UN VOLT PER LA MEDITERRÀNIA

L'arros és el cereal què més ha estimulat la imaginació dels cuiners. Nosaltres en un matí ens apropiarem a aquest aliment, tot fent un viatge gastronòmic per les costes de Grècia, Itàlia i Espanya.

Dissabte 21 de novembre, de 10.30 a 13.30 h.
Preu: 10 € (caldrà fer aportacions econòmiques)
Professora: Eva González

■ LA CUINA DELS CONVENTS

L'antiga cuina d'occident, què prové en bona part dels romans, es va crear i expandir a partir de convents i monestirs. Aquest món gastronòmic comprèn tota una cultura agrícola, religiosa i festiva per redescobrir. Nosaltres ho farem a partir de la seva gastronomia.

La cuina de l'hort: dijous 10 de novembre, de 19.30 a 21.30 h
Del mar i la muntanya. Dolços: dijous 17 de novembre, de 19 a 21.30 h
Preu: 10 € (caldrà fer aportacions econòmiques)
Professora: Eva González

MIGNARDISES

Per finalitzar els dinars elegantment, aprendrem a fer petits dolços i pastelets que serviran per acompanyar els cafès i les copes, per tal de fer més agradables les sobretaules.

Dissabtes 12 i 19 de desembre, d'11 a 13.30 h
Preu: 10 € (caldrà fer aportacions econòmiques)
Professor: Xavier Hernández

TRONCS DE NADAL

Elaboració de planxes de pa de pessic per enrotllar, farcits d'esponjosos de fruites, mousse de xocolata blanca, de cafè, de praliné, de trufa..., amb acabats diferents i noves presentacions senzilles i amb un toc d'elegància.

Dimarts 15 i divendres 18 de desembre, de 19.30 a 21.30 h
Preu: 10 € (caldrà fer aportacions econòmiques)
Professor: Xavier Hernández

Per a més informació sobre activitats gastronòmiques, podeu consultar el programa A taula!

A TAULA!

Podeu consultar el programa al centre cívic o a les adreces www.poblesec.org i www.bcn.cat/elsortidor

Us hem preparat activitats d'allò més diverses per a aquesta tardor: activitats familiars i infantils, cursos i xerrades de nutrició, una Ruta del Vi per descobrir la producció del Maresme, un tast musical i un vermut especial, entre moltes altres opcions.

Des del Centre Cívic el Sortidor, esperem que gaudiu de les activitats d'aquest nou cicle de cultura i gastronomia. Que vagi de gust!

Altres cursos al Sortidor

■ CURS D'ESCACS

Per conèixer les regles i la pràctica d'aquest antic joc d'estratègia

Dimarts, de 19.30 a 21 h

Preu curs: 10 € (per apuntar-vos a aquest curs, cal que us inscriviu trucant al 934 434 311 els dimarts i dimecres de 19.30 a 21.30 h, o enviant un correu electrònic a comtal@escacscomtalclub.org).

Ho organitza: Comtal Escacs Club (www.escacscomtalclub.org)

■ CURS DE CATALÀ PER A ADULTS

Vols aprendre a parlar català?

¿Quieres aprender a hablar catalán?

El Consorci per a la Normalització Lingüística ofereix al Centre Cívic el Sortidor diversos cursos per aprendre'n. Per a informació sobre horaris, nivells, preus i inscripcions, cal trucar al tel. 93 491 27 97

Organització: CONSORCI PER A LA NORMALITZACIÓ LINGÜÍSTICA

TALLERS

Cursos i tallers del casal Elkano

Ho organitza la Coordinadora d'Entitats del Poble-sec

■ TALLER I CONFECCIÓ

Aprendre a fer patrons bàsics i a confeccionar la nostra roba

Dijous, de 10.45 a 12.45 h. Preu: 50 €
Dilluns, de 18 a 20 h. Preu curs: 50 €. Cal portar el material

■ MANUALITATS

Aprenem a fer diferents tècniques, quadres en dimensions, decoració de figures, miralls, pintar sobre roba, flor, etc.

Dilluns, de 10.30 a 12.30 h. Dimecres, de 10.30 a 12.30 h
Preu curs: 50 €. Cal portar el material

■ DIBUIX I PINTURA

Treballarem diferents tècniques: oli, aquarel·les, pastel, acrílic, carbonet, etc.

Dimarts, de 19 a 21 h. Dimecres, de 15.30 a 17.30 h. Dimecres, de 17.30 a 19.30 h. Preu curs: 50 €. Cal portar el material

■ TALLER D'ANGLÈS NIVELL A

Per a aquells que no en sap gens..

Dimecres, de 19 a 21 h. Preu curs: 75 €

■ TALLER D'ANGLÈS NIVELL B

Per avançar en els coneixements de la llengua anglesa, tant per a la vida professional com per a la personal.

Dijous, de 19 a 21 h. Preu curs: 75 €

■ TALLER ARTS PLÀSTIQUES I RECICLATGE CREATIU

Transformació d'objectes quotidians, construcció d'una escultura mòbil tuning feta amb sabates, bosses, llums, etc.

Dilluns, de 20 a 22 h. Preu curs: 50 €
Tallerista: Steven Forster

■ TALLER DE MASSATGE

Massatge i exercicis de recuperació per fer a casa.
Taller per a no iniciats

Dimarts, de 19.30 a 21 h. Preu curs: 60 €
Tallerista: Josep M. Bernatx

■ MASSATGES, ESTIRAMENTS I EXERCICIS DE RECUPERACIÓ ESPORTIUS

Per ajudar els esportistes en la seva recuperació i per evitar lesions inoportunes

Dimarts, de 18 a 19.30 h. Preu curs: 60 €
Tallerista: Josep M. Bernat

■ SARDANES

Vols aprendre a ballar la nostra dansa?

Dilluns, de 19.30 a 21 h
Ho organitza: Amics de la Sardana Poble-sec
Tel.: 934 421 111
Preu curs: 15 € trimestral

■ CURSOS D'INFORMÀTICA

Iniciació o 1r nivell (30 hores)

Preu curs: 85 €. Horaris: de 10 a 12 h, i de 19 a 21 h
Dies: dimarts i dijous, i dilluns i dimecres

■ 2n i 3r nivell (30 hores)

Preu curs: 95 €. Horaris: de 10 a 12 h, i de 19 a 21 h
Dies: dimarts i dijous, i dilluns i dimecres

■ Bàsic internet (15 hores)

Preu curs: 45 €. Horaris: de 10 a 12 h i de 19 a 21 h
Dies: dimarts i dijous, i dilluns i dimecres

■ Photoshop

Preu curs: 60 € (12 hores). Dimarts i dijous, de 19 a 21 h

■ Creació de pàgines web

Preu curs: 40 € (9 hores) Divendres, de 19 a 20.30 h

PROGRAMACIÓ CULTURAL CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

■ DIA INTERNACIONAL EN CONTRA DE LA VIOLÈNCIA VERS LES DONES GÈNERES. Espectacle-debat contra la violència de gènere, a càrrec de Xavi Demelo.

Proposta escènica contra la violència de gènere, que combina música, contes, poesia, i un final participatiu en què el narrador exerceix de moderador d'un debat amb el públic assistent. Activitat en commemoració al 25 de novembre, dia internacional en contra de la violència vers les dones.

Ho organitza: Centre Cívic el Sortidor i Punt d'Informació i Atenció a les Dones (PIAD) de Sants-Montjuïc.
27 de novembre, a les 20 h.

■ CASTANYADA INFANTIL A LA PLAÇA DEL SORTIDOR

Dijous 29 d'octubre
A les 17.30 h Castanyes per a tothom
A les 18 h Espectacle d'animació amb Oriol Canals
Activitat gratuïta
Ho organitza: la Ludoteca del Poble-sec i el Centre Cívic el Sortidor

■ CICLE CINEMA SOBRE DUES RODES

Des de la dècada dels 50 fins al 1986 hi havia una nit de juliol al barri del Poble-sec on no es dormia, ja que s'hi feien les 24 h de Montjuïc. El cicle Cinema sobre dues rodes ens apropa a la realitat d'aquella data assenyalada al barri a través del cinema, juntament amb altres films relacionats amb el món de les motos fugint dels més mediàtics i donant una visió diferent entre el motor i el cinema.

6 de novembre (sessió doble)

Burt Munro: Offerings to the God of Speed

Nova Zelanda, 1971, 26 min

On any Sunday

Dir.: Bruce Brown

Int.: Mert Lawwill, Malcolm Smith, Steve McQueen

EUA, 1971, 96 min

13 de novembre

El puente

Dir.: Juan Antonio Bardem

Int.: Alfredo Landa, Antonio Orengo, Fernando Hillbeck

Espanya, 1976, 99 min

20 de novembre

Larga noche de julio

Dir.: Lluís Josep Comerón

Int.: Simón Andreu, Eusebio Poncela, Marisa Paredes

Espanya, 1974, 87 min

■ TALLERS OBERTS I DESFILADA DE MODA

El Poble-sec és un niu de creació de molts artistes. En aquests tres dies, desenes d'ells ens obriran les portes dels seus tallers per poder veure què hi treballen i com, acompanyats per diverses activitats. I com a plat fort d'aquests dies se celebrarà, una vegada més, la Desfilada de Moda del Poble-sec el dia 3 d'octubre.

2, 3 i 4 d'octubre

Espectacles infantils Octubre-desembre

■ Dissabte 3 d'octubre, a les 12 h

HISTÒRIES D'UN ARBRE

Entresol Produccions

Contes

www.entresol.es

Aquesta és la història d'un llenyataire molt ambiciós i de l'últim arbre que queda per tallar. L'arbre li farà entendre, a través de contes i faules, la importància del bosc, dels animals, de la terra i de l'aigua i, sobretot, del respecte per la vida. Espectacle que combina diferents tècniques teatrals per tal de presentar-nos algunes llegendes del bosc.

Recomanat per a nens i nenes de 3 a 9 anys

■ Dissabte 24 d'octubre, a les 12 h

EL MOLINER

Pengim-Penjam

Titelles

www.pengim-penjam.com

Una rondallaire traurà de la seva maleta màgica la història d'un moliner que perd la farina per culpa de l'entremaliada Tramuntana. El protagonista viurà un seguit d'aventures per poder-la recuperar. Es trobarà amb la bruixa? Tindran èxit els seus viatges? No us perdeu aquesta història plena d'intriga ambientada en la Catalunya medieval.

Recomanat per a nens i nenes de 3 a 8 anys

■ Dissabte 7 de novembre, a les 12 h

EL CARGOL MOSSI I EL CUC

Cia. la Closca

Titelles

Veniu a conèixer el Mossi, un cargol solitari, tímid i desconfiat, i el cuc entremaliat i juganer. El cargol, tancat dins la seva closca, no deixa d'esternudar. El cuc li explica que es refreda perquè només surt de la closca quan ha plogut i l'ànima a sortir més i a participar a les festes i els jocs de la resta d'animalons del bosc.

Recomanat per a nens i nenes de 3 a 7 anys

■ Dissabte 21 de novembre, a les 12 h

CONTES PER LLEPAR-S'HI ELS DITS

Cia. Fes-t'ho com vulguis

Contes

www.comvulguis.cat

Dos rondallaires ens explicaran contes i llegendes on les tradicions culinàries i els menjars de tota mena seran els protagonistes principals. Històries tendres, divertides i que ens mostraran un trosset d'altres cultures. Bon profit!

Per a tots els públics

■ Dissabte 12 de desembre, a les 12 h

PER NADAL, PAS DE PARDAL

Rah-Mon Roma

Contes

www.rah-mon.com

Prepara't per ballar, escoltar i gaudir de cançons, danses i contes del Nadal i de l'hivern. Coneixerem cançons que parlen del pessebre, de l'Home dels nassos, de la Fira de Santa Llúcia, i danses que parlen dels reis, de les llufes dels dies dels innocents... No et perdís aquest espectacle que fa caliu enmig de la fresca temperatura de l'hivern!

Per a nens i nenes a partir de 3 anys

Entrada espectacle: 2 €

No es permet l'entrada a la sala una vegada hagi començat l'espectacle.

Entitats al Sortidor

■ CORAL INFANTIL XEMENEIA AMUNT

Si voleu que els vostres fills i filles aprenguin a cantar, la coral infantil Xemeneia Amunt us ofereix aquest servei.

Assaigs els dijous de 17.30 h fins 19 h al centre cívic.

Per a més informació i inscripcions: 654 923 388 Sra. Batlle

■ CASTELLERS DEL POBLE-SEC

Assaig obert dimarts i divendres de 20 fins 22 h al pati del Centre Cívic.

Fem pinya! Tothom hi pot participar! Petits i grans!

Si voleu participar a la colla castellera del barri, informeu-vos-en trucant al 653 113 496.

www.castellersdelpoblesec.cat

Altres serveis

■ LUDOTECA DEL POBLE-SEC

Servei per a infants de 0 a 12 anys

Infants de 0 a 4 anys acompanyats d'adults, de dilluns a divendres de 17 a 20 h

Infants de 5 a 8 anys, sense acompanyants.

Dilluns i dimecres o dimarts i dijous, podeu triar, de 17 a 20 h

Espai de ludoteca

Infants de 9 a 12 anys, sense acompanyants.

Dimarts i divendres de 17 a 20 h

Espai de deures i ludoteca

Les inscripcions per la ludoteca es realitzaran

des de dimarts 23 de setembre a partir de les 15.30 h

Es donarà número d'ordre a partir de les 09.30 h

■ FESTA D'INICI DE CURS DE LA LUDOTECA

Dimarts 22 de setembre, a les 17.30 h a la pl. del Sortidor.
 Berenar, animació i punt d'informació sobre la ludoteca.
 Ho organitza: Ludoteca del Poble-sec
 Hi col·labora: Centre Cívic el Sortidor

I per Nadal, tota joguina val? Mostra de joguines.
 Vols saber quines joguines són les més adequades per als teus fills?
 Vols conèixer les novetats del mercat i descobrir joguines de qualitat?
 10 i 11 de desembre
 Ho organitza: Ludoteca del Poble-sec
 Hi col·labora: Centre Cívic el Sortidor

■ VINE A JUGAR AL TEU BARRI

Dissabtes divertits al Poble-sec

Servei gratuït de ludoteca per a infants de 0 a 12 anys

Dissabtes de 10.30 a 13.30 h a la Ludoteca del Poble-sec
 Pl. Sortidor, 12

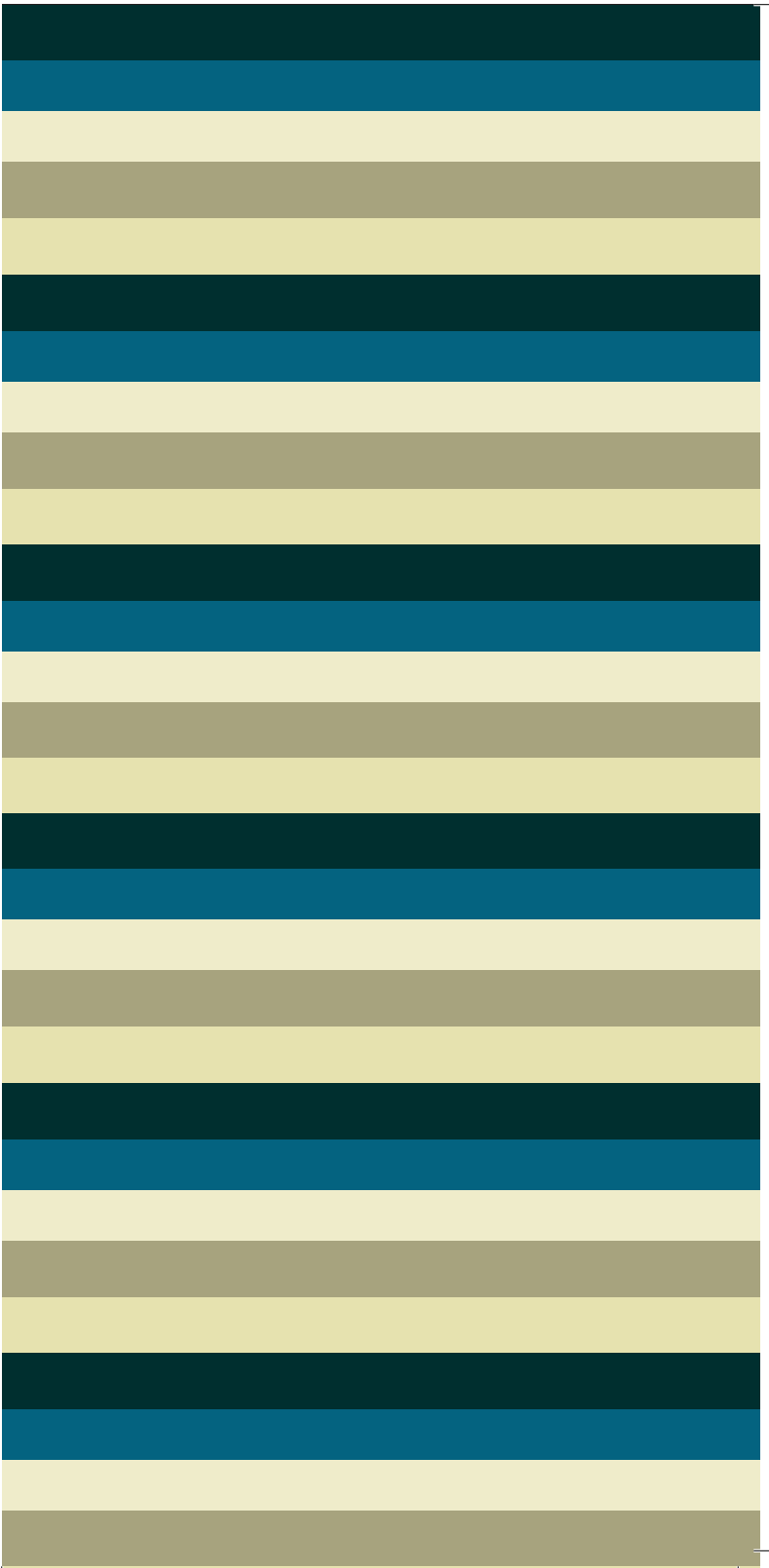
Els infants fins a 4 anys han d'estar acompanyats, per com a mínim, un adult durant l'activitat.

Places limitades.

■ SERVEI DE LLOGUER D'ESP AIS

El Centre Cívic el Sortidor té espais per llogar a associacions, particulars i empreses.

Per a més informació i reserves, truqueu al telèfon 934 434 311, de dilluns a divendres de 16 a 20 h.





Lloc i període d'inscripcions als tallers

CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR

Plaça del Sortidor, 12 – 08004 Barcelona

Tel. 934 434 311 Fax. 934 412 837

ccelsortidor@bcn.cat

Inscripcions: del 7 al 30 de setembre, de dilluns a dissabte
de 10 a 14 h i de 16 a 20 h.

Els tallers tenen una durada de 10 setmanes,
tret que se n'indiqui una altra.

Als cursos de dos dies a la setmana, es pot assistir només a un.

CASAL ELKANO

Elkano, 24 – 08004 Barcelona

Tel. i fax: 933 299 952

coordinadora@poblesec.org

Inscripcions: de 10 a 13 h i de 17 a 20.30 h, de dilluns a divendres.

Transports

Metro: Poble-sec (L3) i Paral·lel (L2 i L3)

Autobusos: 20,36, 55, 57, 64, 121 i 157

Bicing: c. d'Elkano, 64 (estació 235)

pg. de l'Exposició – c. de Blasco de Garay (estació 234)

PER A MÉS INFORMACIÓ

www.bcn.cat/sants_montjuic

www.poblesec.org

www.bcn.cat/elsortidor

